

## Des ateliers pour se maintenir en forme après 60 ans



Des ateliers pour se maintenir en forme après 60 ans

### CONVENTION TERRITORIALE GLOBALE

Vous avez plus de 60 ans et souhaitez reprendre 2025 du bon pied ?

En partenariat avec la Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie, la Communauté de Communes bénéficie du déploiement des ateliers APAMA par le groupe Néosilver.

- Activité physique adaptée
- Ateliers Mémoire
- Ateliers Alimentation

Ce parcours en 12 séances est gratuit et se déroulera à l'Isle de Noé à la salle des associations à compter du 14 janvier et chaque mardi de 9 heures à 10h30 !

Inscription obligatoire auprès de la Mairie de L'Isle de Noé au 05.62.64.17.21

**UN PARCOURS COLLECTIF EN 3 THÉMATIQUES**

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** 🧘  
6 séances

**Thèmes abordés:**  
Évaluation des aptitudes  
Mobilisation du bas du corps  
Renforcement musculaire  
Exercices au sol pour se relever  
Mobilisation du haut du corps

**MÉMOIRE** 🧠  
3 séances

**Thèmes abordés:**  
Découverte des mémoires et "remue-méninges"  
Le fonctionnement de la mémoire  
Mieux mémoriser et retrouver ses souvenirs

**ALIMENTATION** 🍴  
3 séances

**Thèmes abordés:**  
Introduction à la nutrition saine  
Présentation des nutriments et des besoins nutritifs spécifiques aux seniors  
Planification des repas et astuces pour une alimentation saine et en toute occasion

**Inscription gratuite !**

**Tous les mardis de 9h à 10h30**

Séance 1 : 14/01/2025    Séance 7 : 11/03/2025  
Séance 2 : 21/01/2025    Séance 8 : 18/03/2025  
Séance 3 : 28/01/2025    Séance 9 : 25/03/2025  
Séance 4 : 04/02/2025    Séance 10 : 01/04/2025  
Séance 5 : 11/02/2025    Séance 11 : 08/04/2025  
Séance 6 : 04/03/2025    Séance 12 : 29/04/2025

**Renseignements et inscription :**  
Mairie de L'Isle de Noé  
05.62.64.17.21  
[mairieislede-noe.wanadoo.fr](http://mairieislede-noe.wanadoo.fr)

isle de noe atelier 23.jpg

SPECIAL 60 ans et +

**Atelier A.P.A.M.A**  
(Activité physique Adaptée - Mémoire - Alimentation)

**Parcours gratuit en 12 séances pour :**  
Renforcer son potentiel musculaire  
Se rassurer face aux risques de chutes  
Comprendre le fonctionnement de la mémoire  
Stimuler et entretenir ses fonctions cognitives  
Comprendre les principes de la nutrition  
Adopter de bonnes habitudes alimentaires

À partir du **14 janvier 2025**  
**Tous les mardis de 9H à 10H30**  
(hors vacances scolaires)

**Adresse :** Salle des Associations  
à L'Isle de Noé 32300

**Inscription** auprès de la mairie de  
L'Isle de Noé: **05.62.64.17.21** ou  
[mairieislede-noe.wanadoo.fr](http://mairieislede-noe.wanadoo.fr)

**Partenaires :** Carsat, ARS, CNAU, AGIC-AFFICO, Assurance Maladie, Néosilver, Cœur d'Astarac, CC de l'Isle de Noé

isle de noe atelier.jpg